



DALE UN GIRO  
A TUS HÁBITOS DE SALUD EN

21 DÍAS





## INTRODUCCIÓN

En Dale un Giro a tu Alimentación te compartimos información sobre hábitos saludables, desde la alimentación, ejercicio y autocuidado, con el objetivo de sentirte bien desde todos los espacios.

Con **CONSEJOS** fáciles, opciones prácticas y saludables y pasos para ayudarte a cumplir tus metas, te compartimos este **CUADERNO DE RETOS** por 21 días. ¿Por qué 21 días? Porque es el tiempo que toma en una persona desarrollar un hábito.

Te estaremos acompañando en tu proceso de desarrollar hábitos más saludables con contenido de valor sobre acciones positivas que puedes comenzar a implementar y que se adapten a tus rutinas y gustos.

**¿Te ANIMAS a cumplirlos?**



## DALE UN GIRO A TUS REFACCIONES

¿Quieres **TENER UNA VIDA SALUDABLE** pero no sabes cómo empezar?

Seguramente en la escuela, con los amigos o en casa encuentras la opción de comer galletas, frituras, gaseosas, embutidos y sopas instantáneas. Puede ser que los elijas por su bajo costo y sabor, pero en realidad tienen ingredientes poco saludables y para nada nutritivos.

Para tener este hábito saludable comienza sustituyendo estos alimentos procesados por opciones más saludables:

- jamón, salchichas → huevo y aguacate
- sopa de sobre o de vaso → pasta, puedes agregar más nutrientes incluyendo vegetales como tomate, brócoli o zanahoria
- galletas → frutas como banano, manzana, naranja, mandarina, mango
- frituras → reemplaza por manía, pepitoria, marañón o pistachos también puedes preparar una pequeña ensalada de pepino, rábano, zanahoria, mango, manzana o elote cocido con limón y sal.

## ¿QUIERES SER EL MEJOR EN DEPORTE? ¿OBTENER LAS MEJORES NOTAS EN TU CLASE?

Necesitas nutrientes y energía para tu día, ¡comiendo alimentos vacíos no alcanzarás la meta! Anímate a probar estas combinaciones para tus refacciones:

1. 1 tomate y aguacate en rodajas con sal y limón
2. 1 taza de papaya y sandía picada con granola
3. 1 taza de zanahoria picada y 1 manzana con limón y sal
4. 1 vaso de yogurt natural con banano y semillas
5. 1 taza de piña con 1 taza de zanahoria rayada

Con estas opciones rápidas y saludables para tus días te traemos el **RETO #1** ¡21 días aprendiendo a tomar mejores decisiones para tu salud!

# PÁGINA DE RETOS

En Dale un Giro a tu Alimentación te compartimos pasos clave para cumplir tus metas de hábitos... en la página de arriba te mostramos 5 refacciones que puedes hacer en tu semana, pero también en la página de Unicef Guatemala, podrás encontrar más refacciones saludables para preparar.

**INSTRUCCIONES:** Para Darle un Giro a tus Refacciones en 21 días, en esta hoja de retos marca el círculo si cada día comiste y preparaste una refacción saludable.



¡Cada vez que prepares una de nuestras recetas, sube una foto de tu plato final y etiquetanos como @unicefguatemala en redes sociales!

1. ¿Qué alimentos consumes normalmente que no aportan nutrientes de calidad a tu cuerpo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











## DALE UN GIRO A TU ENERGÍA

¡No todas las bebidas son lo que parecen!



¿Te ha pasado que eliges bebidas porque tienen menos azúcar o ingredientes naturales? Las bebidas "light" o "dieta" que encuentras en la tienda en su etiqueta nutricional mencionan tener menos calorías, sin embargo, el nivel de sal es alto. Además, bebidas como jugos, néctares y sodas dicen tener frutas naturales o vitaminas, pero tienen un nivel alto de azúcar y contienen sabores sintéticos.

Si consumes en exceso estos productos tendrás también un exceso de calorías y azúcar que al no realizar suficiente ejercicio en el día, se almacenarán como grasa y pueden causarte aumento de peso o enfermedades como diabetes y obesidad.

La mejor opción siempre será **TOMAR AGUA PURA O PREPARAR FRESCOS NATURALES** como jamaica, limonada, naranjada, tamarindo, etc.



¿Te ha pasado que te sientes cansado/a durante el día pero no puedes dormir por las noches?

Puede que esto se deba a que necesitas tener mayor actividad física en tu día.

Hacer ejercicio no solo te ayudará a descansar bien, sino a mejorar tu salud física y mental, sentirte activo, relajado y con más energía en tus días. ¿Sabías que incluso mejora tu estado de ánimo? Hazte la pregunta...¿Qué ejercicio te gusta? ¿En qué momento de tu día puedes hacerlo?



## CONSEJOS PARA CUMPLIR ESTE RETO



1. Si sales con tu familia o amigos, **siempre lleva un pachón con agua pura o fresco natural** y si deseas tomar gaseosa elige tomar la mitad del vaso.
2. Utiliza un **pachón que te guste**, que te motive, pégale frases o dibujos si es necesario.
3. Puedes agregar **saborizantes naturales al agua** pura como hierbabuena, limón, pepino, menta, sandía o fresas.
4. Consume la cantidad recomendada **de 8 vasos de agua al día** y hazlo una meta diaria.
5. Comienza con ejercicios que puedas adaptar a tus rutinas: **salir a caminar, correr, escalar, saltar la cuerda, etc.**
6. Aumenta tus tiempos de ejercicio cada semana, **por ejemplo: empieza con 15 minutos** y ve aumento 5 minutos más.



**INSTRUCCIONES:** Para Darle un Giro a tu Energía en 21 días, en esta hoja de retos llena el pachón en la cantidad de agua que consumiste en el día.

<b>DÍA 1</b>		<b>DÍA 2</b>		<b>DÍA 3</b>		<b>DÍA 4</b>	
<b>DÍA 5</b>		<b>DÍA 6</b>		<b>DÍA 7</b>		<b>DÍA 8</b>	
<b>DÍA 9</b>		<b>DÍA 10</b>		<b>DÍA 11</b>		<b>DÍA 12</b>	
<b>DÍA 13</b>		<b>DÍA 14</b>		<b>DÍA 15</b>		<b>DÍA 16</b>	
<b>DÍA 17</b>		<b>DÍA 18</b>		<b>DÍA 19</b>		<b>DÍA 20</b>	
						<b>DÍA 21</b>	

Al finalizar tu reto, comparte tu pachón/ vaso de agua mostrando cuánto consumiste de agua pura o bebidas naturales y utiliza el hashtag #DaleUnGiro. También puedes etiquetarnos en redes sociales como @unicefguatemala.









5. Apunta una receta de bebida natural que puedas hacer en casa.

Lined writing area for page 30.



Lined writing area for page 31.



# FORTALECE TU AUTOCUIDADO

¿Qué acciones y pensamientos positivos te recargan en tu día?



Para llevar una vida sana es necesario cuidar tu cuerpo y mente, fomentando hábitos saludables que te ayuden a cumplir tus metas. Una alimentación saludable **es un hábito pero también una acción positiva** que te ayuda a hacer cambios para ti mismo/a que se adaptan a ti y tu estilo de vida.

Estas **acciones además, te ayudan a fortalecer pensamientos positivos sobre ti, tus sentimientos y capacidades, motivándote en tus días** y en tu forma de pensar diaria, incluyendo actividades que te den tranquilidad, felicidad y activen tu mente y cuerpo.

**INSTRUCCIONES:** Te compartimos el **RETO 3**, que consiste en...;21 días de acciones positivas! El primer paso para cumplir este reto es hacer una acción positiva de este listado cada día:

1. Elegir alimentos que me cuiden y que me nutran.
2. Hacer una caminata con mi mascota que me relaje.
3. Me recuerdo que soy una persona fuerte e independiente para lograr cambios.
4. Leo mi libro en mi lugar favorito.
5. Me demuestro amor descansando bien.
6. Me recuerdo que tengo el poder de crear la vida que deseo.
7. Hoy escucharé mi canción favorita.
8. Disfrutaré de una alimentación con más vegetales y frutas sin estar en una dieta.
9. Elijo ser amable conmigo mismo/a.
10. Me consiento preparando una refacción dulce y saludable.
11. Escibo mis pensamientos positivos del día y lo que agradezco.









A series of 20 horizontal blue lines for writing, filling most of the page.



A series of 20 horizontal blue lines for writing, filling most of the page.

3. Escribe 5 afirmaciones para dedicarte esta semana.



# AVENA BANANO Y MANZANA

## INGREDIENTES (1 porción)

- 1 banano
- 1 manzana
- 2 cucharadas de avena
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 cucharada de pasas

## PASOS

- 1 En un recipiente hondo, coloca las dos cucharadas de avena y vierte el agua hirviendo. Mezcla y deja reposar por 10 minutos.
- 2 Corta el banano en rodajas y la manzana en cuadrillos.
- 3 Cuando la avena haya absorbido toda el agua, agrega las frutas encima. También puedes agregar la cucharada de pasas.
- 4 Como ingredientes opcionales, puedes añadir arándanos, moras, fresas o canela.

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.





Lined writing area for page 44, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 45, consisting of 20 horizontal light blue lines.



# FRESCO DE AVENA

## INGREDIENTES

- 2 litros de agua purificada
- 1 cucharada de miel
- 100 gramos de avena
- 1 cucharada de canela
- 1 pizca de sal

## PASOS

- 1 En un recipiente coloca avena y agrega agua hasta cubrirla.
- 2 Deja reposar por 30 minutos y escúrrela con un colador.
- 3 Licúa la avena con  $\frac{1}{2}$  litro de agua y añade miel y sal.
- 4 Agrega el otro  $\frac{1}{2}$  litro de agua en el pichel, canela y vierte la mezcla. Puedes servirla con hielo.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.



# ARROZ FRITO CON CARNE VEGETAL

## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 1 taza de carne vegetal
- 2 ramitas de apio
- ½ chile pimiento
- ½ cebolla
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1 huevo (opcional)
- 1 pizca de sal



\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.

## PASOS

- 1 Agrega agua hirviendo sobre un recipiente con la carne vegetal y deja reposar por 15 minutos.
- 2 En un sartén vierte aceite y coloca el arroz. Agrega un poco de sal.
- 3 Prepara una torta de huevo y córtala en tiras.
- 4 Vierte agua hasta cubrir el arroz y deja cocer por 7 minutos.
- 5 Corta en juliana la cebolla, chile pimiento y apio. El ajo puedes tritararlo.
- 6 Sofríe con ajo los vegetales.
- 7 Agrega la carne, el arroz y el huevo.
- 8 Diluye salsa inglesa y soya con agua y agrega para sazonar. Mezcla todos los ingredientes y prueba este arroz frito.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.



# GALLETA DE AVENA

## INGREDIENTES

(1 porción)

- ½ plátano
- ½ cucharadita de canela
- ¼ taza de avena
- 1 cucharadita de aceite de canola

## PASOS

- 1 Pela y corta el plátano para hacer puré con un tenedor o machacador.
- 2 Mezcla en un recipiente la avena, el plátano y la canela.
- 3 Haz bolitas con tus manos de la mezcla.
- 4 Aplasta un poco las bolitas y colócalas en un sartén con la cucharadita de aceite.
- 5 Espera que estén doraditas y estarán listas.

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.



# REFACCIÓN DE SEMILLAS

## INGREDIENTES

(3 porciones)

- 1 cucharada de aceite de canola (oliva o soya)
- ½ taza de carne vegetal
- ½ taza de pepitoria
- ½ taza de maní
- 1 pizca de sal
- Limón al gusto
- 1 cucharadita de pimienta

## PASOS

- 1 Mezcla en un plato hondo la carne vegetal, pepitoria y maní.
- 2 Recuerda que la carne vegetal tiene que estar sin hidratar.
- 3 En otro recipiente mezcla aceite, jugo de limón, una pizca de sal y pimienta.
- 4 Agrega esta mezcla a la mezcla de semillas y revuelve.
- 5 Coloca la mezcla en un sartén y mueve hasta que se dore.
- 6 Deja enfriar y coloca en recipientes que tengas en casa para llevar a todos lados.

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.



RECETA DE REFACCIONES





Lined writing area for page 60, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 61, consisting of 20 horizontal light blue lines.







A series of 20 horizontal light blue lines spanning the width of the page, providing space for writing.

A series of 20 horizontal light blue lines spanning the width of the page, providing space for writing.



# ENSALADA DE PASTA POLLO Y BRÓCOLI

## INGREDIENTES

(2 porciones)

- 2 tazas de pasta tipo tornillo
- 2 tazas de brócoli cocido
- 2 tomates
- 1 pechuga de pollo
- 1 pizca de sal
- Pimienta

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.



## PASOS

- 1 En un olla con agua hirviendo cocina la pasta. Sigue el tiempo de cocción del envase.
- 2 Cuando esté lista escurre.
- 3 Lava y corta el brócoli. En otra olla con agua hirviendo vierte el brócoli, agrega sal y deja cocer por 5 minutos hasta que esté blando.
- 4 Corta el tomate en cuadritos.
- 5 Corta la pechuga de pollo en trozos y agrega un poco de sal y mienta. Ponlo a cocer en una olla.
- 6 En un recipiente hondo, vierte todos los ingredientes y mezcla.

RECETA DE ALMUERZOS





Lined writing area for page 68, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 69, consisting of 20 horizontal light blue lines.







Lined writing area for page 72, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 73, consisting of 20 horizontal light blue lines.







Lined writing area for page 76, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 77, consisting of 20 horizontal light blue lines.



# TOSTADO DE REQUESÓN Y PICO DE GALLO

## INGREDIENTES

(1 porción)

- 1 tomate
- ¼ cebolla
- 1 cucharada de cilantro
- 1 pizca de sal
- 1 limón
- 3 panes francés (pan sandwich, puede ser integral)
- 2 cucharadas de requesón (puede ser queso fresco)

## PASOS

- 1 Pica el tomate y cebolla en cuadros pequeños.
- 2 En un recipiente agrega el tomate, la cebolla, cilantro, sal y limón. Mezcla todos los ingredientes.
- 3 Parte a la mitad el pan y colócalo en un sartén para tostarlo.
- 4 Agrega una cucharada de requesón a cada pan.
- 5 Por último, agrega el pico de gallo sobre el pan y listo.

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.



RECETA DE DESAYUNOS





Lined writing area for page 80, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 81, consisting of 20 horizontal light blue lines.



RECETA DE DESAYUNO

# TACOS DE AGUACATE Y HUEVO

## INGREDIENTES

(1 porción)

- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de mantequilla (1 cucharadita de aceite de oliva o canola)
- 2 tortillas de maíz
- ½ aguacate
- 1 cucharada de queso fresco (mozzarella o requesón)

## PASOS

- 1 Calienta un sartén con la mantequilla y agrega el huevo formando una torta.
- 2 Unta el aguacate sobre las tortillas y añade una pizca de sal.
- 3 Parte a la mitad la torta de huevo y colócalas sobre la tortilla.
- 4 Esparce queso fresco sobre cada tortilla.
- 5 Une como un taco y listo.

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.



RECETA DE DESAYUNOS





Lined writing area for page 84, consisting of 20 horizontal light blue lines.

Lined writing area for page 85, consisting of 20 horizontal light blue lines.



# SHUCO DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

(1 porción)

- 1/2 zanahoria grande o 1 zanahoria pequeña
- 3 pan francés (pan sandwich, puede ser integral)
- 1/2 taza de carne vegetal
- 1 cucharadita de aceite de canola (oliva o soya)
- 1 vaso de agua purificada
- 1 diente de ajo (opcional)
- Pimienta negra
- 1 taza de agua purificada
- 1/2 aguacate

\* Acompaña con un vaso de agua pura o refresco natural.



## PASOS

- 1 Lava y corta la zanahoria en tiras.
- 2 Para el aderezo, mezcla agua, aceite, ajo triturado y pimienta.
- 3 Deja marinar la zanahoria con el aderezo por 10 minutos.
- 4 Vierte agua hirviendo sobre la carne vegetal y deja hidratar por 15 minutos.
- 5 En un sartén con una cucharadita de aceite, vierte la zanahoria marinada y la carne vegetal. Mezcla bien.
- 6 Corta el pan por la mitad y si tienes aguacate puedes agregarlo. Añade la mezcla de zanahoria y carne vegetal y listo.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.





Lined writing area with 20 horizontal blue lines.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines.



# DALE UN GIRO

a tu alimentación



**SESAN**

Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional  
de la Presidencia de la República

**unicef** 

para cada infancia